CARTILLA DE SALUD BILINGÜE

FRANCÉS/**ESPAÑOL**









LIVRET DE SANTÉ BILINGUE

FRANÇAIS/ESPAGNOL

CARTILLA DE **SALUD** BILINGÜE

FRANCÉS/**ESPAÑOL**

Texto: diciembre de 2005
Atención: algunas informaciones incluidas en esta cartilla pueden estar sujetas a modificaciones posteriores.

LIVRET DE **SANTÉ** BILINGUE

FRANÇAIS/ESPAGNOL

Ce livret bilingue est disponible en FRANÇAIS/
ALBANAIS/ANGLAIS/ARABE/ARMÉNIEN/BENGALI/BULGARE/CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS (MANDARIN)/ESPAGNOL/GÉORGIEN/HINDI/KURDE/OURDOU
PORTUGAIS/PULAR/ROUMAIN/RUSSE/SERBE/SONINKÉ/TAMOUL/TURC/WOLOF

Texte : décembre 2005
Édition : avril 2006
Attention : certaines informations contenues dans ce livret sont susceptibles de modifications ultérieures.

SOMMAIRE

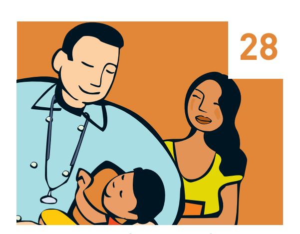
ÍNDICE



5

POUR SE SOIGNER

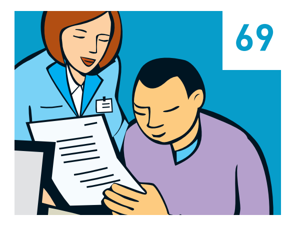
ATENCIÓN SANITARIA



28

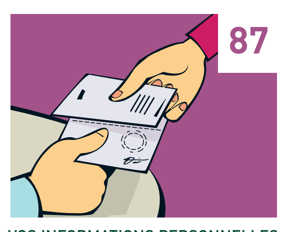
POUR VEILLER À SA SANTÉ

CUIDADO DE LA SALUD



POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

APOYO JURÍDICO Y SOCIAL



VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

INFORMACIÓN PERSONAL Y PRÁCTICA


H

POUR SE SOIGNER

ATENCIÓN SANITARIA

Pour se soigner

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux. Il est préférable de la demander avant d'être malade. Il faut d'abord demander ***la sécurité sociale « de base »*** *(p. 8), que l'on peut compléter par une mutuelle ou assurance complémentaire payante privée. Pour les personnes qui ont de faibles ressources, cette complémentaire est gratuite et s'appelle* ***CMU complémentaire*** *(p. 12). Pour les personnes qui n'ont pas de titre de séjour et qui disposent de faibles ressources, il faut demander* ***l'Aide médicale État*** *(AME, p. 16).*

La CMU complémentaire et l'AME, que l'on peut obtenir rapidement en cas de besoin, permettent d'être soigné sans payer chez le médecin, le dentiste, à l''hôpital, au laboratoire et à la pharmacie.

Sans argent et sans protection maladie, seules les ***Permanences d'accès aux soins de santé*** *(PASS, voir p. 20) de l'hôpital public peuvent délivrer les soins nécessaires en toute situation. Il existe enfin des* ***services spécialisés de santé publique,*** *gratuits pour tous (p. 22). Il faut choisir le* ***médecin traitant*** *par lequel on souhaite être suivi. En cas de besoin, on peut faire appel à des* ***interprètes*** *(p. 26).*

Atención sanitaria

En Francia, todo el mundo tiene derecho a una protección médica para pagar los gastos médicos. Es preferible solicitarla antes de estar enfermo. En primer lugar, hay que solicitar la ***Seguridad Social «básica»*** *(pág. 8), que se puede completar mediante una mutua o un seguro complementario privado de pago. Para las personas con escasos recursos, este seguro complementario es gratuito y se llama* ***CMU-complementaria*** *(pág. 12). Para las personas sin permiso de residencia y que sólo disponen de escasos recursos, hay que solicitar la* ***Ayuda médica del Estado*** *(AME, pág. 16).*

La CMU-complementaria y la AME, que se pueden obtener rápidamente en caso de necesidad, permiten recibir atención sanitaria gratuita en médicos, dentistas, hospitales, laboratorios y farmacias.

Sin dinero y sin protección médica, sólo los ***Servicios permanentes de acceso a la atención sanitaria*** *(PASS, Permanences d'accès aux soins de santé, ver pág. 20) de los hospitales públicos pueden proporcionar la atención sanitaria necesaria en cualquier situación. Por último, existen* ***servicios especializados de salud pública****, gratuitos para todos (pág. 22). Es preciso elegir el* ***médico de cabecera*** *(pág. 24) que se desea tener. En caso de necesidad, se puede recurrir al uso de* ***intérpretes*** *(pág. 26).*



Sécurité sociale « de base »

Qui a droit a la sécurité sociale « de base » ?

La sécurité sociale « de base » (dont la CMU « de base ») est un droit pour toute personne vivant en France en situation régulière et depuis au moins 3 mois en France (sauf pour les demandeurs d'asile qui sont dispensés de cette dernière condition).

Comment demander la sécurité sociale ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS – Centre communal d'action sociale – de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides) pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de son identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé. Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence régulière en France :** tout document de séjour délivré par la préfecture en cours de validité : carte de résident, carte de séjour temporaire, récépissé, autorisation provisoire de séjour, rendez-vous/convocation, notice asile...
- **Ressources :** attestations de l'ensemble des ressources entre janvier et décembre de l'année précédente[1] (salaires, allocations, etc.).

1 Toutefois, pour les personnes qui ont aussi droit à la CMU complémentaire : attestations de l'ensemble des ressources seulement des 12 derniers mois (cf. p. 12).

Seguridad Social «básica»



¿Quién tiene derecho a la Seguridad Social «básica»?

La Seguridad Social «básica» (entre la que se encuentra la CMU «básica») es un derecho para cualquier persona que viva en Francia en situación regular desde hace al menos 3 meses (excepto para los solicitantes de asilo que estén dispensados de esta última condición).

¿Dónde se solicita la Seguridad Social?

En el centro de Seguridad Social de su barrio (pida la dirección al CCAS del ayuntamiento). En caso de domiciliación administrativa (ver pág. 14), se trata del centro de Seguridad Social que corresponde a la dirección indicada en el justificante de domicilio.

Documentos que se deben suministrar:

- **Estado civil:** de preferencia un extracto de la partida de nacimiento, si no, pasaporte o documento de identidad o certificado de depósito de la Ofpra para los solicitantes de asilo o cualquier otro documento que pueda certificar su identidad.

- **Dirección:** justificante de domicilio (mediante recibo de alquiler o factura de la compañía eléctrica) o domiciliación administrativa en un organismo autorizado. Atención: hay que asegurarse de que el correo llegue en efecto a esta dirección.

- **Residencia regular en Francia:** todo documento de residencia en vigor proporcionado por la prefectura: permiso de residencia permanente, permiso de residencia temporal, recibo, autorización provisional de residencia, cita/convocatoria, justificante de asilo, etc.

- **Recursos:** justificantes de todos los recursos entre enero y diciembre del año anterior[1] (sueldos, subsidios, etc.).

1 No obstante, para las personas que tienen derecho a la CMU-complementaria: certificado de todos los recursos de los 12 últimos meses únicamente (ver pág. 12)



Sécurité sociale « de base »

Comment utiliser la sécurité sociale ?

En règle générale, la Sécurité sociale rembourse les 2/3 des dépenses (sauf pour les lunettes et les prothèses dentaires), mais il faut avancer la totalité de l'argent. Dans les centres de santé, à l'hôpital et chez certains médecins et pharmaciens, il est possible de payer seulement 1/3 des frais (appelé « ticket modérateur ») en présentant son titre de sécurité sociale (attestation papier ou carte Vitale). La CMU complémentaire (voir p. 12) ou les mutuelles et assurances payantes prennent en charge cette part complémentaire.

Attention ! Le « 100 % » n'est pas gratuit pour tout : les personnes qui souffrent de certaines maladies chroniques peuvent être dispensées de payer le ticket modérateur, elles sont à « 100 % sécurité sociale ». Mais le « 100 % » s'applique uniquement aux soins concernant les maladies chroniques.





¿Cómo se utiliza la Seguridad Social?

Por norma general, la Seguridad Social devuelve los 2/3 de los gastos (excepto para las gafas y prótesis dentales) pero hay que pagar primero la totalidad del importe. En los centros de salud, en el hospital y con algunos médicos y farmacéuticos, es posible pagar solamente 1/3 de los gastos (lo que se denomina «ticket moderador») presentando el documento de la Seguridad Social (justificante en papel o tarjeta Vitale). La CMU-complementaria (ver pág. 12) o las mutuas y seguros de pago cubren esta parte complementaria.

¡Atención!: El «100 %» no es gratuito para todo: las personas que padecen determinadas enfermedades crónicas pueden estar dispensadas de pagar el ticket moderador y estar cubiertas al «100 % por la Seguridad Social». No obstante, el «100 %» se aplica a la atención sanitaria relativa a enfermedades crónicas



CMU complémentaire

Qui a droit a la CMU complémentaire?

Les personnes qui ont droit à la sécurité sociale « de base » et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois peuvent demander la CMU complémentaire pour pouvoir être soignées sans payer. Au-delà de 1 personne, les conditions de revenus sont les suivantes : il faut gagner moins de 880,75 € nets par mois pour 2 personnes, moins de 1 056,90 € nets par mois pour 3 personnes, moins de 1 233,05 € nets par mois pour 4 personnes (ajouter 234,87 € de plus à ce plafond pour chaque personne supplémentaire). Les bénéficiaires du RMI ont droit à la CMU complémentaire sans examen de leurs ressources.

Attention ! Dans les DOM, les plafonds de ressources sont différents. Les personnes qui dépassent légèrement le plafond peuvent demander une aide pour payer une mutuelle ou une assurance privée.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement un médecin ou un dentiste et que l'on ne peut pas payer, il faut demander une « admission immédiate » à la CMU complémentaire, si besoin avec une lettre du médecin. Le centre de sécurité sociale délivrera une attestation dans les jours suivants. Il faut toujours apporter tous les documents nécessaires.

Où demander la CMU complémentaire ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir pour demander la CMU complémentaire :

Ressources : attestations de l'ensemble des ressources au cours des 12 derniers mois (Assedic, RMI, salaires…) ou déclaration sur l'honneur.

CMU-complementaria



¿Quién tiene derecho a la CMU-complementaria?

Las personas que tienen derecho a la Seguridad Social «básica» y que perciben menos de 587,16 € netos al mes pueden solicitar la CMU-complementaria para que les atiendan sin pagar. Cuando se trata de más de una persona, las condiciones de ingresos son las siguientes: hay que ganar menos de 880,75 € netos al mes para 2 personas, menos de 1.056,90 € netos al mes para 3 personas, menos de 1.233,05 € netos al mes para 4 personas (a este límite máximo se añaden 234,87 € por cada persona adicional).

A los beneficiarios de ingresos mínimos de inserción (RMI) se les concede la CMU-complementaria sin examen de sus condiciones de recursos.

¡Atención!: En los Departamentos de Ultramar (DOM), los límites máximos de recursos son diferentes. Las personas que superen ligeramente este límite pueden solicitar una ayuda para pagar una mutua o un seguro privado.

Cuando se necesita acudir con rapidez a un médico o dentista y que no se tienen medios para pagar, **hay que solicitar una «admisión inmediata» a la CMU-complementaria**, en caso de necesidad mediante carta del médico. El centro de Seguridad Social entregará un justificante en los días siguientes. Siempre hay que aportar toda la documentación necesaria.

¿Dónde se solicita la CMU-complementaria?

En el centro de Seguridad Social de su barrio (pida la dirección al CCAS del ayuntamiento). En caso de domiciliación administrativa (ver pág. 14), se trata del centro de Seguridad Social que corresponde a la dirección indicada en el justificante de domicilio.

Documentación que se debe aportar para solicitar la CMU-complementaria:

- Recursos: justificantes de todos los recursos vigentes en los 12 últimos meses (Assedic, RMI, sueldos, etc.) o declaración jurada.



CMU complémentaire

Comment utiliser la CMU complémentaire ?

Après acceptation du dossier, le centre de sécurité sociale adresse l'attestation d'admission à la sécurité sociale « de base » et à la CMU complémentaire, puis une carte plastifiée « Vitale » avec notification papier verte. En cas de demande d'admission immédiate à la CMU complémentaire (voir p. 12), le centre délivrera l'attestation dans les jours suivants.

À chaque consultation, il faut présenter l'attestation ou la carte Vitale avec la notification papier. Avec la CMU complémentaire, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. La CMU complémentaire est valable 1 an, partout en France. Il faut demander le renouvellement de la CMU complémentaire 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Si vous êtes hospitalisé et sans protection maladie, adressez-vous à l'assistante sociale de l'hôpital pour obtenir une protection maladie afin d'éviter de recevoir une facture. Si vous recevez la facture de l'hôpital, allez voir sans tarder l'assistante sociale.

Attention ! Pour les personnes qui n'ont pas d'extrait d'acte de naissance, la Sécurité sociale attribue un numéro d'immatriculation provisoire (qui commence par 7 ou 8), et ne délivre pas la carte Vitale. Il faut présenter l'attestation papier pour être soigné.

Domiciliation administrative

Si vous êtes sans domicile fixe ou si vous ne pouvez pas obtenir une attestation d'hébergement, demandez une domiciliation :
- soit auprès de la mairie du lieu où vous vivez ;
- soit auprès d'une association agréée Sécurité sociale et Aide médicale État, dans le département où vous vivez.

Demandez à la mairie les coordonnées des associations agréées.



¿Cómo se utiliza la CMU-complementaria?

Tras aceptación del informe, el centro de Seguridad Social dirige el justificante de admisión a la Seguridad Social «básica» y a la CMU-complementaria, y luego una tarjeta plastificada «Vitale» verde con notificación en papel. En caso de solicitud de admisión inmediata a la CMU-complementaria (ver pág. 12), el centro entregará el justificante en los días siguientes.

En cada consulta, hay que presentar el justificante o la tarjeta Vitale con la notificación en papel. Con la CMU-complementaria, no se pagan ni las consultas en hospitales o médicos, ni las pruebas de laboratorio ni los medicamentos en farmacias.

La CMU-complementaria es válida durante 1 año, en cualquier lugar de Francia. Hay que solicitar la renovación de la CMU-complementaria 2 meses antes de la fecha de vencimiento de los derechos si la situación no se ha modificado.

Si está hospitalizado y sin protección médica, diríjase al asistente social del hospital para obtener una protección médica que evite recibir una factura. Si recibe la factura del hospital, vaya a ver de inmediato al asistente social.

¡Atención!: Para las personas que no disponen de extracto de la partida de nacimiento, la Seguridad Social asigna un número de matrícula provisional (que comienza por 7 u 8) y no entrega la tarjeta Vitale. Hay que presentar el justificante en papel para recibir atención sanitaria.

Domiciliación administrativa

Si no tiene domicilio fijo o si no puede obtener un justificante de domicilio, solicite una domiciliación:
- ya sea en el ayuntamiento en el que vive,
- ya en una asociación autorizada por la Seguridad Social y en Ayuda médica del Estado en el departamento en el que vive. Solicite en el ayuntamiento la dirección de las asociaciones autorizadas



Aide médicale État (AME)

Qui a droit à l'Aide médicale État ?

Les personnes qui vivent en France depuis au moins 3 mois, qui n'ont pas de titre de séjour et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois (comme pour la CMU complémentaire, voir p. 12).

> ⚠ **Attention ! Avec une convocation ou un rendez-vous de la préfecture, il faut demander la sécurité sociale « de base » et la CMU complémentaire, pas l'AME.**

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement, il faut se rendre à l'hôpital public et demander au médecin une lettre pour accélérer la délivrance de l'AME par le centre de sécurité sociale auquel il faut apporter tous les documents nécessaires.

Où demander l'AME ?

En principe au centre de sécurité sociale de son quartier mais, dans certains départements, il faut se rendre à des guichets spéciaux. Se renseigner auprès du centre de sécurité sociale.

Documents à fournir pour demander l'AME :

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de votre identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé (voir p. 14). Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence en France depuis au moins 3 mois :** tout justificatif de résidence, quittance de loyer ou facture EDF, documents de l'Ofpra, anciens titres de séjour, bulletin d'hospitalisation, feuilles de salaire…

Ayuda médica del Estado (AME)



¿Quién tiene derecho a la Ayuda médica del Estado?

Las personas que viven en Francia desde hace al menos 3 meses, que no disponen de permiso de residencia y que reciben menos de 587,16 € netos al mes (al igual que para la CMU-complementaria, ver pág. 12).



¡Atención!: Con una convocación o citación de la prefectura, se debe solicitar la Seguridad Social «de base» y la CMU-complementaria y no la AME.

Cuando se necesita acudir de inmediato a un médico, hay que ir al hospital público y solicitar al médico que le entregue una carta para acelerar la entrega de la AME por parte del centro de Seguridad Social, al que se debe aportar toda la documentación necesaria.

¿Dónde se solicita la AME?

En principio, en el centro de Seguridad Social de su barrio, no obstante, en algunos departamentos, hay que dirigirse a unas oficinas especiales. Para obtener más información, diríjase al centro de Seguridad Social.

Documentación que se debe aportar para solicitar la AME:

- **Estado civil:** de preferencia un extracto de la partida de nacimiento, si no, pasaporte o documento de identidad o certificado de depósito de la Ofpra para los solicitantes de asilo o cualquier otro documento que pueda certificar su identidad.

- **Dirección:** declaración de domicilio (mediante recibo de alquiler o factura de la compañía eléctrica) o domiciliación administrativa en un organismo autorizado (ver pág. 14). Atención: hay que asegurarse de que el correo llegue en efecto a esta dirección.



Aide médicale État (AME)

- **Ressources :** en priorité un document retraçant les moyens d'existence du demandeur et des personnes à sa charge (conjoint, enfants), pour les 12 derniers mois. Sinon, fournir les indications sur les charges de vie effectivement assumées.

Comment utiliser l'Aide médicale État ?

Après acceptation de votre demande, le centre de sécurité sociale remet en main propre une attestation d'admission à l'Aide Médicale État. Il faut se présenter à chaque consultation avec cette notification papier. Avec l'AME, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. L'AME permet l'accès aux soins dentaires mais pas aux prothèses dentaires ni aux lunettes. L'AME est valable 1 an, partout en France.

Il faut demander le renouvellement de l'AME 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Le site officiel de l'Assurance Maladie : www.ameli.fr



- **Residencia en Francia desde hace al menos 3 meses:** cualquier justificante de residencia, recibo de alquiler o de la compañía eléctrica, documentos de la Ofpra, antiguos permisos de residencia, hospitalización, nóminas, etc.

- **Recursos:** de preferencia un documento que indique los medios de vida del solicitante y de las personas que tiene a su cargo (cónyuge, hijos) de los 12 últimos meses. Si no, proporcione indicaciones sobre las cargas de vida asumidas.

¿Cómo se utiliza la Ayuda Médica del Estado?

Tras aceptación de su solicitud, el centro de Seguridad Social **entrega en propias manos** un certificado de admisión a la Ayuda Médica del Estado. Hay que presentarse en cada consulta con esta notificación en papel. Con la AME, no se pagan ni las consultas en hospitales o médicos, ni las pruebas de laboratorio ni los medicamentos en farmacias. La AME da derecho a atención odontológica pero no a prótesis dentales ni a gafas. La AME es válida durante 1 año, en cualquier lugar de Francia.

Hay que solicitar la renovación de la AME 2 meses antes de la fecha de vencimiento de los derechos si la situación no se ha modificado.



Sitio oficial del seguro médico: www.ameli.fr



PASS de l'hôpital public

Les personnes ayant de faibles ressources et pas encore de protection maladie, et qui ont besoin de soins rapidement, peuvent s'adresser à la **Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)** de l'hôpital public le plus proche. Elles pourront y être soignées et obtenir si besoin un courrier médical destiné à accélérer l'ouverture des droits auprès de la Sécurité sociale. Selon la loi, tous les hôpitaux de service public doivent proposer les services d'une PASS, mais ce n'est pas toujours le cas dans la pratique.

En cas de problème pour vous faire soigner ou pour obtenir une protection maladie, demandez de l'aide à une assistante sociale.

Pour une information sur l'accès aux soins et à une protection maladie, contactez le Comede au 01 45 21 63 12 du lundi au vendredi.

PASS del hospital público



La persona que dispone de escasos recursos, que no cuenta aún con protección médica y que necesita atención inmediata, puede dirigirse a los **Servicios permanentes de acceso a la atención sanitaria (PASS)** del hospital público más cercano. Podrá recibir atención sanitaria y obtener, en caso necesario, una carta del médico destinada a acelerar el acceso a los derechos de la Seguridad Social. Según la ley, todos los hospitales de servicio público deben proponer los servicios de una PASS, pero no siempre sucede así en la práctica.

En caso de que surjan problemas para recibir atención sanitaria u obtener protección médica solicite ayuda a un asistente social.

Para obtener información sobre el acceso a la atención sanitaria y a la protección médica: póngase en contacto con el Comede al **01 45 21 63 12** de lunes a viernes



Services spécialisés de santé publique (gratuits)

Demandez les adresses au CCAS ou à la mairie

- Suivi de la grossesse et des enfants de moins de 6 ans : **PMI (Protection maternelle et infantile).**
- Infections sexuellement transmissibles et dépistage du VIH-sida : **centres IST et CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit).**



Pour les coordonnées des CDAG et centres IST :
Sida Info Service 0800 840 800, gratuit 24 h/24

- Tuberculose : **centres de lutte antituberculeuse (Clat)**
- Vaccins : **centres de vaccination**
- Contraception : **planification familiale (CPEF)**
- Difficultés psychologiques : **centres médico-psychologiques (CMP)**

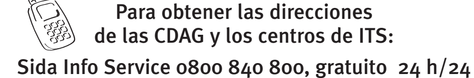
Servicios especializados de salud pública (gratuitos)



Solicite las direcciones en el CCAS del ayuntamiento

- Seguimiento del embarazo y de los niños menores de 6 años: **PMI (Protección materna e infantil).**

- Infecciones de transmisión sexual y detección de VIH-sida: **centros de ITS y CDAG (Consultas de detección anónima y gratuita).**



Para obtener las direcciones de las CDAG y los centros de ITS:

Sida Info Service 0800 840 800, gratuito 24 h/24

- Tuberculosis: **centros de lucha antituberculosa (CLAT)**
- Vacunas: **centros de vacunación**
- Contracepción: **planificación familiar (CPEF)**
- Dificultades sicológicas: **centros médico-sicológicos (CMP)**

Médecin traitant

Il est recommandé d'être suivi par le même médecin généraliste afin de bénéficier d'une meilleure qualité des soins.
Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant » dont on doit signaler les coordonnées auprès de la Sécurité sociale pour être remboursé de certains frais médicaux.
Bien sûr, chacun a le droit de changer de médecin traitant quand il le souhaite, notamment en cas de déménagement.

Signaler tout changement de médecin traitant à votre centre de sécurité sociale.

Demandez des copies de vos résultats d'examens, et apportez toujours tous vos documents médicaux lorsque vous allez voir un médecin.



Médico de cabecera



Se recomienda tener un seguimiento por parte del mismo médico generalista para poder obtener una atención sanitaria de mayor calidad. El médico elegido se convierte en su «médico de cabecera», del que indicamos los datos en la Seguridad Social para las devoluciones de determinados gastos médicos. Por supuesto, todo el mundo tiene derecho a cambiar de médico de cabecera cuando lo desee, sobre todo en caso de traslado.

Se debe indicar cualquier cambio de médico de cabecera al centro de Seguridad Social.

Solicite copias de los resultados de las pruebas y traiga siempre toda la documentación médica cuando vaya a ver a un médico.



Interprétariat

Une bonne pratique de la langue française, ou à défaut de la langue anglaise, est nécessaire pour pouvoir être soigné en France dans les meilleures conditions.
Les personnes qui ne parlent ni le français ni l'anglais doivent être autant que possible accompagnées par un interprète dans leurs diverses consultations. À défaut, il est nécessaire de toujours disposer sur soi du numéro de téléphone d'un proche parlant sa langue et le français (ou l'anglais).

La qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins

L'interprète doit pouvoir rester neutre dans la relation entre la personne concernée et le professionnel consulté et ne pas « parler à la place de la personne ».
Cette neutralité est parfois difficile à observer de la part des proches lorsque les questions de santé abordent des sujets intimes comme des violences subies ou une maladie grave.
Certains services de santé font appel à des interprètes professionnels : se renseigner auprès du service de santé.

Pour les coordonnées des services d'interprétariat :
ISM-Interprétariat (Inter service migrants)
01 53 26 52 62
24 h /24, 7 j /7
L'interprétariat par téléphone est payant.

Interpretación



Se requiere una buena práctica del idioma francés, o en su defecto, del inglés para poder tener acceso a la atención sanitaria en Francia en las mejores condiciones. Aquellas personas que no hablen ni francés ni inglés deben estar acompañadas por un intérprete en sus diversas consultas. En su defecto, es necesario disponer siempre del número de teléfono de un allegado que hable además de su idioma el francés (o el inglés).

La calidad de la interpretación es esencial para la calidad de la atención sanitaria.

El intérprete debe poder permanecer neutro en la relación entre la persona afectada y el profesional consultado, y no «hablar en lugar de la persona».

Esta neutralidad es a veces difícil de cumplir por parte de los allegados cuando en cuestiones de salud se trata de temas íntimos, como violencias sufridas o enfermedades graves. Algunos servicios de salud recurren a intérpretes profesionales: para obtener información, es preciso dirigirse al servicio.

Para la dirección de los servicios de interpretación:
ISM-Interprétariat (Inter Service Migrants)



01 53 26 52 62
24h /24, 7d /7

La interpretación por teléfono es de pago

1 Mentionne notamment la question des difficultés psychologiques et du dépistage de certains cancers.

1 Menciona únicamente la cuestión de las dificultades sicológicas y de la detección de algunos tipos de cáncer.

2 Nutrition, activité physique, prévention du tabagisme et de la consommation excessive d'alcool.

2 Alimentación, actividad física, prevención del tabaquismo y del consumo excesivo de alcohol.



POUR VEILLER À SA SANTÉ

CUIDADO DE LA SALUD

Pour veiller à sa santé

Le dépistage précoce de certaines maladies permet de les soigner le mieux possible, c'est l'objectif du ***bilan de santé*** *(p. 32).*
Mais, dans tous les cas, mieux vaut prévenir que guérir : on peut se protéger et se soigner du ***VIH-sida*** *(p. 36), des* ***infections sexuellement transmissibles*** *(p. 44), des* ***hépatites virales B et C*** *(p. 46) et de la* ***tuberculose*** *(p. 50).*
La prévention pour une meilleure santé concerne aussi ***la vaccination*** *(p. 54), le* ***mode de vie*** *(nutrition, activité physique, tabac, alcool, voir p. 56) et* ***la contraception*** *(p. 62).*

Cuidado de la salud

*La detección precoz de algunas enfermedades permite curarlas del mejor modo posible, éste es el objetivo del **chequeo** (pág. 32). No obstante, en cualquier caso, es mejor prevenir que curar: es posible protegerse y tratarse del **VIH-sida** (pág. 36), **infecciones de transmisión sexual** (pág. 44), **hepatitis víricas B y C** (pág. 46) y **tuberculosis** (pág. 50). La prevención para gozar de una mejor salud concierne también al **modo de vida** (alimentación, actividad física, tabaco, alcohol, ver pág. 56), a la **contracepción** (pág. 62) y a las **vacunas** (pág. 54).*



Bilan de santé

Pour toute personne n'ayant pas effectué d'examen médical depuis plus de 5 ans, et notamment pour les personnes récemment arrivées en France, un bilan de santé peut être utile. Il consiste en un examen médical, un examen dentaire, et la réalisation d'examens complémentaires en fonction des antécédents médicaux et des constatations du médecin.

Examens proposés selon le pays d'origine :

- Pour tous les pays d'origine :
  - numération formule sanguine (NFS), pour dépister une anémie ou une hyperéosinophilie ;
  - sérologies de l'hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), de l'hépatite C et du VIH-sida ;
  - radiographie thoracique de face, pour dépister une tuberculose pulmonaire ;
  - examen parasitologique des selles (EPS), pour dépister une anguillulose intestinale présente en Asie du Sud, en Afrique subsaharienne et aux Antilles.
- En plus, pour les personnes d'Afrique de l'Ouest :
  - examen parasitologique des urines, pour dépister une bilharziose urinaire.
- En plus, pour les personnes d'Afrique du Nord, d'Asie du Sud, et pour tous en cas de risques personnels :
  - glycémie à jeun, pour dépister le diabète.

Difficultés psychologiques

Certains problèmes de santé surviennent dans les périodes difficiles de la vie. En cas de difficultés pour dormir, de troubles de la mémoire et de la concentration, lorsqu'on ressent souvent une peur inexpliquée, il est très utile de demander de l'aide à un médecin ou à un psychologue (voir p. 22).

Chequeo



Para todas las personas que no hayan efectuado un examen médico desde hace más de 5 años, y, sobre todo, para las personas que acaban de llegar a Francia, puede ser útil realizar un chequeo. Consiste en un examen médico, un examen dental y la realización de pruebas complementarias en función de los antecedentes médicos y de las observaciones del médico.

Pruebas propuestas según el país de origen:

- Para todos los países de origen:
  - Numeración-fórmula sanguínea (NFS), para detectar una anemia o una hipereosinofilia.
  - Serologías de la hepatitis B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), la hepatitis C y el VIH-sida.
  - Radiografía torácica frontal, para detectar una tuberculosis pulmonar.
  - Prueba parasitológica de las heces (EPH), para detectar una anguilulosis intestinal presente en Asia del Sur, África subsahariana y Antillas.
- Además, para las personas de África Occidental:
  - Prueba parasitológica de orina, para detectar una bilharziosis urinaria.
- Asimismo, para las personas de África del Norte, Asia del Sur y para todos en caso de riesgo personal:
  - Glucemia en ayunas, para detectar la diabetes.

Dificultades psicológicas

Algunos problemas de salud se producen en momentos difíciles de la vida. En caso de tener dificultades para dormir, problemas de memoria y concentración, cuando se siente a menudo un miedo inexplicable, es muy útil pedir ayuda a un médico o a un psicólogo (ver pág. 22).



Bilan de santé

Certains cancers peuvent être dépistés suffisamment tôt pour être soignés

- Dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 2 à 3 ans pour les femmes en âge d'être enceinte.
- Dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans.
- Dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans.

Dépistage du saturnisme chez le jeune enfant

Dans certains immeubles anciens et vétustes, les peintures peuvent contenir du plomb. Le plomb est dangereux pour les enfants : il faut consulter le médecin traitant ou le médecin de la PMI (voir p. 22).

Dépistage de la drépanocytose

Il s'agit d'une maladie génétique qui peut toucher un enfant si ses deux parents sont transmetteurs. En France, le dépistage est réalisé à la naissance chez tout enfant dont l'un des parents est d'origine africaine, antillaise ou guyanaise.

Où pratiquer un bilan de santé ?

Auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira les examens à réaliser en laboratoire, ou auprès des Centres d'examen de santé de la Sécurité sociale (demandez à votre centre de sécurité sociale).



Algunos tipos de cáncer pueden detectarse suficientemente temprano para ser curados:

- Detección del cáncer del cuello del útero cada 2 o 3 años para las mujeres en edad de procrear,
- Detección del cáncer del seno para las mujeres de 50 a 74 años,
- Detección del cáncer colorrectal cada 2 años para los hombres y las mujeres de 50 a 74 años.

Detección del saturnismo en niños pequeños

En algunos edificios antiguos y vetustos, las pinturas pueden contener plomo. El plomo es peligroso para los niños: es preciso acudir al médico de cabecera o al médico de la PMI (ver pág. 22).

Detección de la drepanocitosis

Se trata de una enfermedad genética que puede afectar a un niño si ambos progenitores son transmisores. En Francia, la detección se realiza al nacimiento en todos los niños que tengan uno de los padres de origen africano, antillano o guayanés.

¿Dónde se puede realizar un chequeo?

Con su médico de cabecera que le prescribirá las pruebas que debe realizar en el laboratorio o en los Centros de pruebas de salud de la Seguridad Social (pregunte en su centro de la Seguridad Social).



VIH-sida

C'est quoi le « sida » ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise, « AIDS » en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Progressivement, ce virus détruit le système de défense de l'organisme : il s'attaque en particulier aux globules blancs appelés « lymphocytes CD4 ».

Quelle différence y a-t-il entre « être séropositif » et « avoir le sida » ?

Être séropositif, c'est être porteur du virus, même si aucun signe de la maladie n'apparaît. Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans que la maladie se déclare (mais attention : la personne peut transmettre le virus). Quand le nombre de CD4 est trop bas, des infections « opportunistes » graves peuvent survenir. C'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

Comment se transmet le virus du sida ?

Trois voies de transmission sont possibles et ce sont les seules :

- **les relations sexuelles sans préservatif** avec une personne infectée ;
- **de la mère à l'enfant,** lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel ;
- **le sang,** injections ou perfusions réalisées avec du matériel souillé, contact de sang infecté avec une plaie ouverte, transfusion sanguine non contrôlée.

Il n'existe pas d'autres modes de transmission. Le virus ne se transmet ni par la salive ni par les moustiques. On ne peut être contaminé par le virus en embrassant une personne séropositive, en lui serrant la main, en buvant dans le même verre qu'elle ou en partageant son repas.

VIH-sida



¿Qué es el «sida»?

El sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida, «AIDS» en inglés) es una enfermedad provocada por un virus llamado VIH (Virus de la inmunodeficiencia humana). Progresivamente, este virus destruye el sistema de defensa del organismo: ataca, en particular, a los glóbulos blancos llamados «linfocitos CD4».

¿Qué diferencia hay entre «ser seropositivo» y «tener el sida»?

Ser seropositivo es ser portador del virus, incluso si no hay ningún signo de la enfermedad. Una persona seropositiva puede vivir años con el virus gozando de buena salud, sin que se declare la enfermedad (pero atención: la persona puede transmitir el virus). Cuando el número de CD4 es demasiado bajo, pueden producirse infecciones «oportunistas» graves. En este estadio se habla de la enfermedad del sida.

¿Cómo se transmite el virus del sida?

Hay tres modos de transmisión posibles y son los únicos:

- **las relaciones sexuales sin preservativo** con una persona infectada
- **de madre a hijo**, durante el embarazo, el parto o la lactancia materna
- **la sangre**: inyecciones o perfusiones realizadas con material contaminado, contacto de sangre infectada con una herida abierta, transfusión sanguínea no controlada.

No existen otros modos de transmisión. El virus no se transmite por la saliva ni por los mosquitos. No es posible contaminarse con el virus al besar a una persona seropositiva, darle la mano, beber de su mismo vaso o compartir su comida.



VIH-sida

Comment éviter d'être contaminé par le VIH ?

Le seul moyen de se protéger du virus du sida lors d'un rapport sexuel est d'utiliser un préservatif. Il existe des préservatifs masculins et féminins. Ils protègent du virus du sida, des infections sexuellement transmissibles (IST, voir p. 44) et des grossesses non désirées.
Les préservatifs s'achètent en pharmacies, dans les supermarchés et dans des distributeurs. Certaines associations les délivrent gratuitement.



Respectez bien le mode d'emploi du préservatif (en cas de doute, demandez à votre médecin) :

- vérifiez que l'emballage porte la mention « CE » ;
- vérifiez la date limite d'utilisation ;
- un préservatif ne doit servir qu'une seule fois ;
- il ne faut surtout pas superposer 2 préservatifs.

Et si l'on veut arrêter d'utiliser le préservatif ?

Dans le cadre d'une relation durable et avant de cesser d'utiliser le préservatif, il est important de **faire le test de dépistage** :

- si le test est négatif pour les deux partenaires et si les deux partenaires sont fidèles l'un à l'autre, il est alors possible d'abandonner le préservatif. Attention, en cas de relation avec un autre partenaire, il est impératif d'utiliser un préservatif ;
- si le test est positif, cela permet d'être soigné mais aussi de prendre des précautions pour ne pas transmettre le virus, en utilisant un préservatif.



¿Cómo se evita contaminarse con el VIH?

El único medio de protegerse del virus del sida durante una relación sexual es utilizar un preservativo. Existen preservativos masculinos y femeninos. Protegen del virus del sida, infecciones de transmisión sexual (ITS, ver pág. 44) y embarazos no deseados.

Los preservativos se compran en farmacias, supermercados y distribuidores. Algunas asociaciones los reparten de forma gratuita.



Observe adecuadamente las instrucciones de uso del preservativo (en caso de duda, pregunte a su médico):

- Compruebe que el embalaje presente la indicación «CE».
- Compruebe la fecha límite de uso.
- El preservativo se debe utilizar solamente una vez.
- No hay que superponer en ningún caso 2 preservativos.

¿Y si se quiere dejar de utilizar el preservativo?

En el marco de una relación duradera y antes de dejar de utilizar el preservativo, es importante realizar la **prueba de detección**:

- si la prueba es negativa para los dos compañeros y si los compañeros son fieles el uno al otro, es posible dejar de usar el preservativo. Atención, en caso de relación con otro compañero, es obligatorio utilizar un preservativo.
- si la prueba es positiva, esto permite recibir atención sanitaria, así como tomar precauciones para no transmitir el virus mediante el uso de preservativos.

VIH-sida

Quand faire un test de dépistage du VIH ?

Il faut faire un test de dépistage si l'on a pris un risque.
« Prendre un risque », cela signifie :

- que l'on n'a pas utilisé de préservatif pour une pénétration (vaginale ou anale) ou pour un rapport bouche/sexe ;
- que le préservatif a craqué ;
- que l'on a reçu, dans le passé, une perfusion ou une injection avec du matériel souillé.

La contamination n'est pas systématique mais il suffit d'avoir pris l'un de ces risques **une fois** pour risquer d'être contaminé. C'est pourquoi il est très important de consulter un médecin sans attendre. Le médecin respecte le secret professionnel et la confidentialité des entretiens.

Où faire un dépistage du VIH ?

Il existe plusieurs possibilités : dans les Consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), chez le médecin, dans un centre de planification familiale, dans un centre spécialisé pour les infections sexuellement transmissibles (IST), dans un hôpital...

Dans un CDAG, le test est gratuit pour tous. Il est également anonyme : on n'a pas besoin de donner son nom et, aucun papier n'est à présenter.

Vous venez d'être exposé(e) à un risque :
Signalez-le au plus tôt, si possible dans les 4 heures qui suivent la prise de risque, au plus tard dans les 48 heures.
Demandez une prophylaxie d'urgence.




¿Cuándo se debe hacer una prueba de detección del VIH?

Hay que realizar una prueba de detección si es expuesto a una situación de riesgo. «Exponerse a una situación de riesgo» significa:

- que no se han utilizado preservativos para una penetración (vaginal o anal) o para una relación boca/sexo,
- que el preservativo se ha roto,
- que se ha recibido, en el pasado, una perfusión o inyección con material contaminado.

La contaminación no es sistemática pero basta exponerse **una vez** a una situación de riesgo para poder estar contaminado. Por ello, es muy importante acudir a un médico sin demora. El médico respeta el secreto profesional y la confidencialidad de las citas.

¿Dónde se puede realizar una detección del VIH?

Existen varias posibilidades: en las consultas de detección anónimas y gratuitas (CDAG), en médicos, centros de planificación familiar, centros especializados para infecciones de transmisión sexual, hospitales...

En una CDAG, la prueba es gratuita para todos. Es igualmente **anónima**: no es necesario indicar el nombre y no se debe presentar ningún papel.

Acaba de exponerse a un riesgo: señálelo lo más pronto posible, si es posible en las 4 horas siguientes a la exposición al riesgo, y en 48 horas, a más tardar.
Solicite una profilaxis de urgencia.



VIH-sida

Deux situations se présentent :

- **Vous avez pris un risque il y a moins de 48 heures (2 jours)** avec un(e) partenaire dont vous savez qu'il(elle) est séropositif(ve) ou avec un(e) partenaire dont vous ne savez pas si il(elle) est ou non séropositif(ve) : rendez-vous **au plus vite,** si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital. Le médecin examinera avec vous la situation et vous proposera éventuellement un traitement de un mois, qui peut empêcher la contamination.

- **Vous avez pris un risque il y a plus de 48 heures :** consultez **rapidement** votre médecin ou allez dans une Consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou à l'hôpital. On vous dira quand faire le test et on vous donnera tous les conseils utiles.

Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible. En attendant les résultats du test, les partenaires devront se protéger.

Comment aider une personne séropositive ?

Les personnes séropositives ont besoin d'être entourées et de savoir qu'elles peuvent compter sur leur famille ou leurs amis. Le principal est de savoir être présent lorsqu'elles en ressentent le besoin. Sida Info Service peut répondre à des questions difficiles, apporter un soutien moral et orienter vers des associations locales.



Pour toute information, appelez Sida Info Service :
0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)




Se presentan dos situaciones:

- **Acaba de exponerse a un riesgo hace menos de 48 horas (2 días)** con un compañero del que sabe que es seropositivo o con un compañero del que no sabe si es o no seropositivo: vaya lo más rápidamente posible, si es posible con su compañero, a los servicios de urgencias de un hospital. El médico examinará con usted la situación y le propondrá eventualmente un tratamiento de un mes, que puede impedir la contaminación.
- **Se ha expuesto a un riesgo hace más de 48 horas:** acuda **rápidamente** a su médico o vaya a una consulta de detección anónima y gratuita (CDAG) o al hospital. Le dirán cuándo realizar la prueba y le darán todas las recomendaciones útiles.

En caso de que tenga dudas, acuda lo antes posible. Mientras espera los resultados de la prueba, los compañeros deberán protegerse.

¿Cómo ayudar a una persona seropositiva?

Las personas seropositivas necesitan estar acompañadas y saber que pueden contar con la familia y los amigos. Para ellas, lo principal es saber que contarán con su presencia cuando lo necesiten. Sida Info Service puede responder a preguntas difíciles, proporcionar un apoyo moral u orientar hacia asociaciones locales.



Para obtener información,
llame al Sida Info Service :
0800 840 800 (gratuito , 24 h/24)



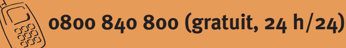
Infections sexuellement transmissibles (IST)

Les IST les plus fréquentes sont la syphilis, l'hépatite B, les chlamydiae, les gonocoques et l'herpès génital.
Ce sont des infections bactériennes ou virales transmises par voie sexuelle lors de rapports non protégés (sans préservatif).

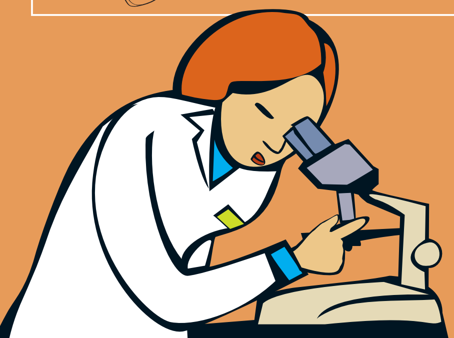
On peut ne ressentir aucun signe de maladie, et pourtant certaines IST peuvent avoir de graves conséquences (entraîner notamment une stérilité chez la femme chez l'homme, ou les deux).

Elles peuvent aussi présenter certains **signes visibles** (verrue, bouton ou plaie sur le sexe, écoulement purulent...).
Il est donc important de les dépister tôt pour les traiter efficacement. Comme pour le VIH-sida, le seul moyen de s'en protéger est l'usage du préservatif à chaque rapport.

Pour le dépistage d'une IST : parlez-en avec votre médecin traitant ou le médecin d'un centre spécialisé sur les IST (demandez les coordonnées à Sida Info Service).



0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



Infecciones de transmisión sexual (ITS)



Las IST más frecuentes son la sífilis, la hepatitis B, las clamidias, los gonococos o también el herpes genital. Son infecciones bacterianas o víricas transmitidas por vía sexual en relaciones sin protección (sin preservativo).

Es posible que no sienta **ningún signo de la enfermedad** y, por lo tanto, algunas ITS pueden tener graves consecuencias (provocar, en particular, esterilidad en mujeres, hombres o en ambos).

Pueden presentar también algunos **signos visibles** (verrugas, granos o heridas en el sexo, flujo purulento, etc.). Es importante, por lo tanto, detectarlas pronto para tratarlas de un modo eficaz. Al igual que para el VIH-sida, el único medio de protegerse es el uso del preservativo en cada relación.

Para la detección de una ITS acuda al médico de cabecera o al médico de un centro especializado en ITS (solicite la dirección a Sida Info Service).



0800 840 800 (gratuito, 24 h/24)



Hépatite virale B

Les virus de l'hépatite B ou C peuvent être responsables d'infections aiguës et/ou chroniques à l'origine de complications graves du foie.

- **L'hépatite B chronique** est plus souvent rencontrée chez les personnes originaires d'Afrique de l'Ouest, d'Asie de l'Est, d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est et d'Afrique du Nord.

Il existe 4 modes de transmission du virus de l'hépatite B (VHB) :

- les relations sexuelles non protégées ;
- le contact direct ou indirect avec du sang infecté (piqûre, contact des muqueuses avec du matériel souillé, usage de drogues par voie intraveineuse ou par le nez, piercing, tatouage en l'absence de règles strictes d'hygiène) ;
- la transmission de la mère à l'enfant ;
- les contacts non sexuels des personnes vivant avec un sujet infecté, par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (rasoir, brosse à dents...).

Il est important de dépister la maladie et de s'en protéger. Selon les résultats du dépistage, une vaccination pourra être proposée par le médecin.

Hepatitis víricas B



Las infecciones por los virus de la **hepatitis B y C** pueden ser responsables de infecciones agudas o crónicas, que provoquen graves complicaciones de hígado.

- **La hepatitis B crónica** se encuentra muy a menudo en personas originarias de África Occidental, Asia del Este, África Central Europa del Este y África del Norte.

Existen 4 modos de transmisión del virus de la hepatitis B (VHB):

- les relaciones sexuales sin protección,
- el contacto directo o indirecto con sangre infectada (inyección, contacto de las mucosas con material contaminado, uso de drogas por vía intravenosa o la nariz, piercing, tatuajes sin reglas estrictas de higiene),
- la transmisión de madre a hijo,
- los contactos no sexuales de personas que viven con una persona infectada, por compartir objetos de aseo punzantes o cortantes (cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, etc.).

Es importante detectar la enfermedad y protegerse. En función de los resultados de la detección, el médico podrá proponer una vacuna.



Hépatite virale C

- **L'hépatite C chronique** se rencontre plus souvent chez les personnes originaires d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale, d'Asie du Sud, du Proche-Orient et d'Amérique du Sud.
  Plus l'hépatite est dépistée tôt, plus la personne peut bénéficier de soins précocement.

On recherche en particulier le virus de l'hépatite C (VHC), s'il existe des situations à risque :

- actes médicaux réalisés avant 1992 en France (intervention chirurgicale lourde, séjour en réanimation, greffe, transfusion, accouchement difficile...) ;
- hémodialyse ;
- utilisation de drogues par voie intraveineuse ou par le nez ;
- enfants nés de mères séropositives pour le VHC ;
- partenaires sexuels des personnes atteintes par le VHC ;
- personnes s'étant fait faire un tatouage ou un piercing ;
- personnes ayant été en prison.

Hepatitis víricas C



- **La hepatitis C crónica** se encuentra a menudo en personas originarias de África Central, Europa del Este, África del Norte, Asia Central, Asia del Sur, Oriente Próximo y América del Sur. Cuanto antes se detecte la hepatitis, antes se beneficiará la persona del tratamiento.

El virus de la hepatitis C (VHC) se investiga, en particular, si existen situaciones de riesgo:

- actos médicos efectuados antes de 1992 en Francia (intervención quirúrgica grave, permanencia en reanimación, transplante, transfusión, parto difícil, etc.),
- hemodiálisis,
- uso de drogas por vía intravenosa o por la nariz,
- niños nacidos de madres seropositivas para el VHC,
- compañeros sexuales de personas afectadas por el VHC,
- personas que hayan tenido tatuajes, piercing,
- personas que hayan estado en prisión.



Tuberculose

La tuberculose est une maladie infectieuse dont le microbe responsable se nomme bacille de Koch ou « BK ».
La maladie peut toucher tous les organes mais elle atteint le plus souvent les poumons : on parle de tuberculose pulmonaire, qui est la seule forme de tuberculose contagieuse.
La maladie se transmet en respirant des BK au contact étroit d'un malade qui tousse et envoie des BK dans l'air.

Le signe le plus fréquent de la maladie est la toux persistante, avec ou sans crachats (expectorations)

On peut souffrir aussi de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de fatigue, de fièvre, de sueurs nocturnes et d'amaigrissement.
En cas de toux depuis plus de un mois, il faut consulter rapidement un médecin qui prescrira une radiographie des poumons et une recherche de BK dans les crachats (examen direct et cultures).
Il faut apporter toutes les anciennes radiographies au médecin qui pourra les comparer avec les nouvelles radiographies.

Plus la maladie est soignée tôt, moins elle s'aggrave et moins elle se transmet aux proches.

Si le malade est contagieux, il doit être hospitalisé le temps que le traitement stérilise les crachats, pour une durée d'au moins 15 jours.

La découverte d'un cas de tuberculose conduit à une enquête médicale dans l'entourage du malade pour rechercher et traiter d'autres personnes infectées ou malades

Il est donc très important de répondre aux convocations, surtout s'il y a des enfants, des femmes enceintes, des personnes immunodéprimées ou âgées dans l'entourage. Le centre antituberculeux est tenu au secret professionnel (confidentialité).

Tuberculosis



La tuberculosis es una enfermedad infecciosa cuyo microbio responsable se denomina bacilo de Koch o «BK». La enfermedad puede alcanzar a todos los órganos, pero afecta con mayor frecuencia a los pulmones: se habla de tuberculosis pulmonar, que es la única forma de tuberculosis contagiosa. La enfermedad se transmite al respirar BK en estrecho contacto con un enfermo que tose y escupe BK al aire.

El signo más frecuente de la enfermedad es la tos persistente, con o sin esputos (expectoraciones).

Se pueden sufrir también dolores torácicos, ahogos, cansancio, fiebre, sudores nocturnos y adelgazamiento. En caso de toses desde hace más de un mes, hay que acudir rápidamente a un médico que prescribirá una radiografía pulmonar y una investigación de BK en los esputos (examen directo y cultivos). Es necesario llevar todas las antiguas radiografías al médico que podrá compararlas con las nuevas.

Cuanto antes se trate la enfermedad, menos se agravará y menos se transmitirá a los allegados.

Si el enfermo es contagioso, debe hospitalizarse el tiempo que tarde el tratamiento en esterilizar los esputos, durante al menos 15 días.

El descubrimiento de un caso de tuberculosis genera una investigación médica en el entorno del enfermo para buscar y tratar a las personas infectadas o enfermas.

Por lo tanto, es muy importante responder a las convocaciones, sobre todo si hay niños, mujeres embarazadas, personas inmunodeprimidas o mayores en su entorno. El centro antituberculoso mantiene el secreto profesional (confidencialidad).



Tuberculose

Le traitement de la tuberculose associe plusieurs antibiotiques

Il guérit la maladie à condition d'être pris chaque jour pendant au moins 6 mois.

Où consulter pour soigner la tuberculose ?

- Avec la sécurité sociale « de base », la CMU complémentaire l'AME (voir p. 8-18), on peut consulter un médecin pour dépister la maladie et commencer le traitement.
- Les Centres de lutte antituberculeuse (Clat) sont des services publics qui soignent gratuitement tous les malades, avec ou sans papiers. Ils sont présents dans chaque département (demandez l'adresse au CCAS de la mairie).





El tratamiento de la tuberculosis asocia varios antibióticos.

Cura la enfermedad siempre que se tome cada día durante al menos 6 meses.

¿Dónde se puede acudir para tratar la tuberculosis?

- Con la Seguridad Social, la CMU-complementaria o la AME (ver pág. 8-18), se puede acudir a un médico para detectar la enfermedad y comenzar el tratamiento.
- Los centros de lucha antituberculosis (CLAT) son servicios públicos que tratan gratuitamente a los enfermos, con o sin papeles. Están presentes en cada departamento (solicite la dirección en el CCAS del ayuntamiento).



Vaccination

Les vaccinations constituent un des moyens essentiels de **prévention de certaines maladies infectieuses.** Leur objectif est de protéger chaque personne contre une maladie et de lutter contre les épidémies. En France, la qualité des vaccins fait l'objet d'une surveillance rigoureuse.

Le calendrier vaccinal en France

Les vaccins suivent un calendrier régulièrement mis à jour par le ministère de la Santé, disponible auprès des centres de vaccination et des PMI (voir p. 22) :

- certains vaccins sont obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite et tuberculose (BCG) dans certains cas ;
- d'autres sont recommandés selon l'âge, le sexe et l'exposition à certains risques.



Le calendrier vaccinal traduit en 8 langues est téléchargeable sur le site de l'Anaem : www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Où se faire vacciner ?

Les vaccinations obligatoires sont assurées gratuitement dans les centres de vaccination et à la PMI pour les enfants jusqu'à 6 ans (demander les adresses au CCAS de la mairie). Certains départements ont élargi la gratuité à d'autres vaccinations, dont l'hépatite B.

Les centres de santé et les médecins traitants assurent également le suivi des vaccinations. Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par la Sécurité sociale ; ils sont intégralement pris en charge avec la CMU complémentaire ou l'AME (voir p. 12-18).



Attention ! Il n'existe pas de vaccin contre le VIH-sida, c'est pourquoi la prévention est importante.

Vacunas



Las vacunas constituyen uno de los medios esenciales de **prevención de algunas enfermedades infecciosas**. Su objetivo es proteger a cada persona contra una enfermedad y luchar contra las epidemias. En Francia, la calidad de las vacunas es objeto de un control riguroso.

Calendario de vacunas en Francia.

Las vacunas siguen un calendario actualizado con regularidad por el Ministerio de Salud, disponible en los centros de vacunas y las PMI (ver pág. 22):

- algunas vacunas son obligatorias: difteria, tétanos, poliomelitis y tuberculosis (BCG) en algunos casos,
- se recomiendan otras en función de la edad, el sexo y la exposición a determinados riesgos.

El calendario de vacunas traducido a ocho idiomas se puede descargar del sitio de Anaem: www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

¿Dónde es posible vacunarse?

Las vacunas obligatorias se aplican de forma gratuita en los centros de vacunas y en la PMI para niños hasta 6 años (solicite las direcciones en el CCAS del ayuntamiento). Algunos departamentos han ampliado la gratuidad a otras vacunas, entre ellas, la hepatitis B.

Los centros de salud y los médicos de cabecera realizan igualmente el seguimiento de las vacunas. La Seguridad Social reembolsa casi todas las vacunas al 65 % , y la CMU-complementaria o la AME las cubre en su totalidad (ver pág. 12-18).



¡Atención!: No existen vacunas contra el VIH-sida, por ello es tan importante la prevención.



Mode de vie / Nutrition

Nutrition et activité physique

Chacun mange à sa façon, selon ses habitudes, son âge, son appétit, ses dépenses physiques. Mais une règle est valable pour tous : **manger un peu de tout, chaque groupe d'aliments devant être représenté à chaque repas.**
Pour économiser de l'argent, acheter les fruits et légumes de saison et faire ses courses en fin de marché.

Pour rester en bonne santé, voici quelques conseils à suivre, chaque jour :



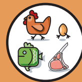
- fruits et légumes (frais, en conserve ou surgelés) : au moins 5 par jour ;



- pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit ;



- lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour. Les produits laitiers ne sont pas réservés aux enfants ;



- viandes, volaille, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour ;



- matières grasses ajoutées : limiter la consommation. Attention aux aliments frits, aux chips, aux noix de cajou... On peut mesurer l'huile de cuisson plutôt que de verser « à vue » l'huile dans le plat : une à deux cuillerées par jour et par personne ;

Modo de vida / Alimentación



Alimentación y actividad física.

Cada uno come a su manera, según sus costumbres, edad, apetito y necesidades físicas. Hay, sin embargo, una regla válida para todos: **comer un poco de todo y que cada grupo de alimentos esté representado en cada comida.**

Para ahorrar dinero, compre fruta y verdura de temporada y haga la compra al final del horario de compra.

Para gozar de buena salud, se recomienda seguir estos consejos cada día:



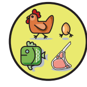
- Fruta y verdura (frescos, en conserva o congeladas): al menos 5 al día,



- Pan, cereales, patatas y legumbres: en cada comida y en función del apetito,



- Leche y productos lácteos (yogures, quesos): 3 al día. Los productos lácteos no son reservados a los niños.



- Carnes, aves, productos de pesca y huevos: de 1 a 2 veces al día,



- Materias grasas añadidas: limite el consumo. Cuidado con los alimentos fritos, patatas fritas, anacardos... Se puede medir el aceite de cocción en lugar de que echar el aceite «a ojo» en el plato: de una a dos cucharadas por día y persona,



Mode de vie / Nutrition / Tabac



- produits sucrés : limiter la consommation. Attention aux boissons sucrées et aux aliments qui sont à la fois gras et sucrés (pâtisseries, glaces, sucreries, barres chocolatées...) ;



- boissons : eau à volonté. Penser aussi à diminuer la quantité de sucre dans les boissons chaudes. En France, on peut boire l'eau du robinet : elle est saine. Limiter la consommation de boissons alcoolisées ;



- sel : limiter la consommation ;



- activité physique : pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Il ne s'agit pas forcément de sport, ce peut être marcher à pied, monter les escaliers, faire le ménage...
  Pour les enfants, limiter le temps passé devant la télévision. Préférer des activités à l'extérieur.



Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr

Tabac

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas fumer (surtout en cas de grossesse). Éviter en particulier de fumer en présence d'enfants, de femmes enceintes et de personnes sensibles (asthme). Fumer provoque des cancers et des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus.



Pour en savoir plus : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8 h à 20 h du lundi au samedi (0,15 €/min)

Modo de vida / Alimentación / Tabaco

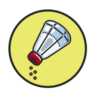




- Productos dulces: limite el consumo. Cuidado con las bebidas dulces y alimentos que son a la vez grasos y dulces (pasteles, helados, golosinas, barras de chocolate, etc.),



- Bebidas: agua a voluntad. Hay que pensar también en reducir la cantidad de azúcar en las bebidas calientes. En Francia, se puede beber el agua de grifo: es sana. Limite el consumo de bebidas alcohólicas.



- Sal: limite el consumo.



- Actividad física: practique al menos el equivalente a 30 minutos de marcha rápida al día. No se trata obligatoriamente de deporte, puede ser caminar, subir escaleras, realizar tareas domésticas, etc. **Para los niños, limite el tiempo que pasan delante de la televisión. Dé preferencia a las actividades al aire libre.**



Para obtener más información: www.mangerbouger.fr

Tabaco

Para gozar de buena salud, se recomienda no fumar (sobre todo en caso de embarazo). Evite, en particular, fumar en presencia de niños, mujeres embarazadas y personas sensibles (asma). Fumar provoca cáncer y enfermedades cardiovasculares como el infarto.

Para obtener más información: www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8h a 20h de lunes a sábado. (0,15 €/min.)



Mode de vie / Alcool

Alcool

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes. Il ne faut pas du tout boire d'alcool dans certaines situations :

- prise de médicaments ;
- maladie chronique (épilepsie, hépatite) ;
- grossesse ou allaitement : l'alcool est dangereux pour le bébé ;
- conduite de véhicule ou machine dangereuse.

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...



Consommés au-delà de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 pour la femme, tous les alcools présentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.



Pour en savoir plus :
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 j/sur 7)



Alcohol

Para gozar de buena salud, se recomienda no consumir más de 3 vasos de alcohol al día para los hombres y 2, para las mujeres. En algunas situaciones, no hay que consumir nada de alcohol:

- al tomar medicamentos,
- enfermedades crónicas (epilepsia, hepatitis),
- embarazo o lactancia: el alcohol es peligroso para el bebé,
- al conducir vehículos o máquinas peligrosas.

Hay la misma cantidad de alcohol en media pinta de cerveza, una copa de champán, una frasca de vino y un vaso de pastis.



Si se consumen más de 3 vasos al día por hombre, 2 en el caso de las mujeres, todos los alcoholes representan el mismo peligro.

Para mantenerse en buena salud, reduzca su consumo.



Para obtener más información:
Écoute Alcool 0811 91 30 30
(7 días a la semana)



Contraception

Quel moyen utiliser pour éviter une grossesse ?

Il existe un grand nombre de moyens de contraception :

- **Le préservatif (masculin ou féminin) :** il est à usage unique. Il permet d'éviter une grossesse, il protège du VIH-sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST) (voir p. 44). Le préservatif féminin permet de se protéger si le partenaire n'utilise pas le préservatif masculin. Il est en vente en pharmacies (environ 2 €) et délivré gratuitement par certaines associations.

- **La pilule contraceptive** : elle est prescrite par un médecin pour éviter les grossesses et il faut la prendre très régulièrement. Lorsqu'on vient de rencontrer son(sa) partenaire, ou lorsqu'on a différents partenaires, il est important d'utiliser, en plus de la pilule, le préservatif pour être protégé du VIH et des IST (voir p. 38 et 44).
  Coûtant de 3 à 7 € pour 3 mois, certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale ou l'AME.

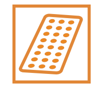
- **Les dispositifs intra-utérins** (stérilets) sont efficaces pendant plusieurs années. Ils sont pris en charge par la Sécurité sociale.

- **L'implant** est posé sous la peau du bras et reste actif pendant 3 ans. Il est pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Le timbre et l'anneau contraceptifs** délivrent des hormones comme la pilule. Ils ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Les méthodes locales** (capes, spermicides...) : voir avec un médecin ou une sage-femme.

Contracepción



¿Qué medios se utilizan para evitar un embarazo?

Existe un gran número de medios contraceptivos:

- **El preservativo (masculino o femenino)**. Es de uso único. Permite evitar un embarazo, protege del VIH-sida y de otras infecciones transmitidas por vía sexual (ITS) (ver pág. 44).
  El preservativo femenino permite protegerse si el compañero masculino no utiliza preservativos masculinos. Se vende en farmacias (unos 2 €) y en algunas asociaciones lo dan de forma gratuita.
- **La píldora contraceptiva**. La prescribe un médico para evitar embarazos y hay que tomarla con gran regularidad. Cuando se acaba de encontrar un compañero, o cuando se tienen diferentes compañeros, es importante utilizar, además de la píldora, el preservativo para protegerse del VIH y las ITS (ver pág. 38/44).
  De 3 a 7 € cada 3 meses, la Seguridad Social o la AME cubre determinadas píldoras.
- **Los dispositivos intrauterinos** (DIU) son eficaces durante varios años. Están cubiertos por el Seguro médico.
- **El implante** se coloca bajo la piel del brazo y sigue activo durante 3 años. Está cubierto por la **Seguridad Social**.
- **Los parches y anillos contraceptivos** emiten hormonas como la píldora. No están cubiertos por el Seguro médico.
- **Los métodos locales**: diafragmas, espermicidas, etc.
  Acuda a un médico o a una comadrona.



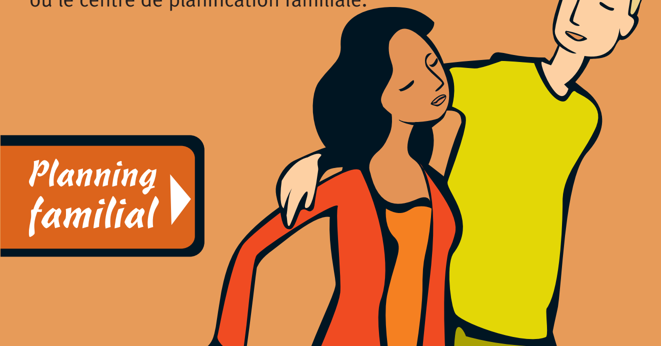
Contraception

Les centres de planification familiale (CPEF ou planning familial) assurent les consultations et la délivrance gratuites des moyens de contraception.



Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (mot-clé : contraception)

- En cas d'oubli de pilule, de rapport sexuel non protégé et/ou de préservatif qui a craqué, il existe des méthodes de « contraception d'urgence » pour éviter de poursuivre la grossesse. Il faut consulter au plus vite le médecin, le pharmacien ou le centre de planning familial.
- L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée en France jusqu'à 12 semaines de grossesse ou 14 semaines de retard de règles. Si la femme ne souhaite pas poursuivre la grossesse, elle doit consulter au plus vite son médecin ou le centre de planification familiale.



Contracepción



Los centros de planificación familiar (CPEF o planificación familiar) realizan consultas y proporcionan medios contraceptivos de forma gratuita.



Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (contraseña: contraception)

- Si olvida tomar la píldora, si tiene relaciones sexuales sin protección o si se rompe el preservativo, existen métodos de «contracepción de urgencia» para evitar seguir con un embarazo. Es preciso acudir cuanto antes a un médico, farmacéutico o centro de planificación familiar.
- La interrupción voluntaria del embarazo (IVE) está autorizada en Francia hasta un máximo de 12 semanas de embarazo o de 14 semanas de retraso de la menstruación. Si la mujer no desea seguir embarazada, debe acudir cuanto antes al médico o a un centro de planificación familiar.



La santé de vos enfants à la maison

Dans la maison, il existe pour les enfants des dangers que l'on peut éviter en ayant en tête quelques conseils :

- ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ;
- ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants ;
- ne pas laisser de petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants ;
- ne jamais laisser un enfant seul dans son bain ;
- toujours garder une main sur bébé quand il est sur une table à langer ;
- rester avec un enfant qui mange sur une chaise haute : la chaise peut se renverser, l'enfant peut glisser et tomber.



La salud de sus hijos en casa



En casa, existen para el niño peligros que se pueden evitar y hay que recordar algunos consejos:

- no dejar nunca a un niño solo en una habitación con una ventana abierta,
- mantener los medicamentos y los productos de limpieza en lugares inaccesibles para los niños,
- no dejar objetos pequeños o alimentos duros al alcance de los niños,
- no dejar nunca a un niño solo en el baño,
- dejar siempre una mano sobre el bebé cuando está en un cambiador,
- permanecer con un niño que come en una trona: la trona se puede volcar y el niño puede resbalar y caer.



POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

APOYO JURÍDICO Y SOCIAL

Pour un soutien juridique et social

Les étrangers vivant en France doivent détenir un titre (autorisation) de séjour délivré par la préfecture du lieu de domicile.
Les personnes craignant des persécutions dans leur pays peuvent ***demander l'asile*** *(p. 72).*
Celles qui sont atteintes ***d'une maladie très grave peuvent demander un titre de séjour*** *pour la durée de leurs soins (p. 74). Un* ***soutien juridique*** *est souvent nécessaire (p. 76).*
Les ***droits sociaux (protection sociale)*** *dépendent du titre de séjour (p. 80). Des aides sont possibles pour les* ***besoins du quotidien*** *(p. 84).*

Apoyo jurídico y social

Los extranjeros que viven en Francia deben estar en posesión de un permiso (autorización) de residencia emitido por la prefectura del lugar de domicilio. *Las personas que teman* ***persecuciones*** *en sus países pueden solicitar* ***asilo*** *(pág. 72). Aquellas que padezcan de* ***enfermedades muy graves*** *pueden solicitar un* ***permiso de residencia*** *para el período del tratamiento (pág. 74). A menudo es necesario un* ***apoyo jurídico*** *(pág. 76). Los derechos sociales (****protección social****) dependen del permiso de residencia (pág. 80). Existen ayudas para las* ***necesidades diarias*** *(pág. 84).*



Droit d'asile

Les personnes ayant fui la persécution peuvent faire une demande d'asile afin d'obtenir le **statut de réfugié** (carte de résident de 10 ans) ou la **protection subsidiaire** (carte de séjour de 1 an) accordés par l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides).
Il faut d'abord se présenter à la préfecture de son lieu de domicile pour être autorisé à séjourner légalement, puis adresser dans les **21 jours** à l'Ofpra le dossier remis par la préfecture, dans lequel il faut raconter en français (ou faire traduire) les motifs de la demande d'asile.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A4, station « Val-de-Fontenay »
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A, station « Vincennes »

Si l'Ofpra rejette la demande, il est possible de faire appel dans un délai de **1 mois** auprès de la Commission des recours des réfugiés (CRR). Il est préférable d'être conseillé par un avocat (voir p. 76).

Le Guide officiel d'explication sur la procédure d'asile est disponible gratuitement sur simple demande à la préfecture.

DEMANDE D'ASILE ET CERTIFICAT MÉDICAL
Il arrive que l'Ofpra ou la CRR demandent un certificat médical relatif aux violences et tortures subies au pays.
Mais le plus souvent, le certificat est inutile car il ne constitue pas une « preuve » des tortures. Il n'y a pas d'intérêt à donner des informations médicales sans rapport avec la demande d'asile.
Pour obtenir un certificat médical, il faut s'adresser à son médecin traitant. Tout médecin est habilité à délivrer ce certificat.
Le certificat doit conclure à la compatibilité entre les constatations médico-psychologiques et les déclarations du demandeur.

Derecho de asilo



Las personas que hayan **huido de persecuciones** deben presentar una **solicitud de asilo** para obtener el **estatuto de refugiado** (tarjeta de residencia de 10 años) o la **protección subsidiaria** (tarjeta de residencia de 1 año) otorgados por la **Ofpra** (Office français de protection des réfugiés et apatrides - Oficina francesa para la protección de los refugiados y apátridas). En primer lugar, hay que presentarse a la prefectura del lugar de domicilio para poder permanecer en el país legalmente y luego remitir en un plazo de **21 días** a la Ofpra el informe entregado por la prefectura, en el que se cuenta en francés (o una traducción) los motivos de la solicitud de asilo.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Para ir desde París: RER A, estación « Val-de-Fontenay »
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Para ir desde París: RER A, estación « Vincennes »

Si la Ofpra deniega la solicitud, es posible recurrir en un plazo de **1 mes** ante la Comisión de recursos de refugiados (CRR, Commission des recours des réfugiés). Es preferible asesorarse con un abogado (ver pág. 76).
La Guía oficial explicativa sobre el procedimiento de asilo está disponible de forma gratuita con solicitud a la prefectura.

SOLICITUD DE ASILO Y CERTIFICADO MÉDICO

Puede suceder que la Ofpra o la CRR pida un certificado médico relativo a las violencias y torturas sufridas en el país. No obstante, el certificado es a menudo inútil, ya que no constituye una «prueba» de las torturas. No procede dar información médica sin relación con la solicitud de asilo.

Para obtener un certificado, hay que dirigirse al médico de cabecera. Cualquier médico puede entregar este certificado. El certificado debe constatar la compatibilidad entre las observaciones médico-psicológicas y las declaraciones del solicitante



Droit au séjour en cas de maladie très grave

Les personnes atteintes d'une maladie très grave – et qui vivent en France depuis au moins 1 an – peuvent demander une **carte de séjour temporaire** (CST limitée à la durée des soins) avec autorisation de travail, à condition que le traitement nécessaire ne soit pas accessible dans leur pays d'origine. Avant 1 an de résidence en France, une autorisation provisoire de séjour peut être délivrée.

Pour savoir si vous êtes concerné(e),
parlez-en à votre médecin
ou téléphonez aux médecins du Comede :



01 45 21 39 59 (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h)

La personne malade doit demander à son médecin de lui délivrer un **rapport médical** détaillant la gravité de la maladie, les examens et les traitements nécessaires, dans une enveloppe fermée avec mention « secret médical » à l'attention du **médecin inspecteur de santé publique** (Misp de la Ddass/préfecture[1]). Il faut ensuite s'adresser à la préfecture de son lieu de domicile où un agent précisera la suite de la procédure. Le rapport médical étant confidentiel, la préfecture n'est pas autorisée à le lire.
La préfecture le transmet au Misp qui donnera un avis favorable ou non.

Attention à ne pas confondre la demande d'asile et la demande de carte de séjour pour maladie très grave.
Si une demande d'asile est en cours, la plupart des préfectures refusent actuellement d'enregistrer une demande de carte de séjour. S'il existe des motifs pour faire les deux demandes simultanément, s'adresser à une association spécialisée ou à un avocat (voir p. 76).

1 Pour Paris, le médecin-chef de la préfecture de police.

Derecho de residencia en caso de enfermedad muy grave



Las personas afectadas por **enfermedades muy graves** -y que viven en Francia desde hace al menos 1 año- pueden solicitar un **permiso de residencia temporal** (PRT limitado a la duración del tratamiento) con autorización de trabajo, siempre que el tratamiento necesario **no sea accesible en su país** de origen. Con anterioridad a 1 año de residencia en Francia, se puede emitir una autorización provisional de residencia.

Para saber si le concierne o no, hable con su médico o llame por teléfono a los médicos del Comede:

01 45 21 39 59 de lunes a viernes de 9h a 18h

La persona enferma debe pedir a su médico que le entregue un **informe médico** en el que se describe la gravedad de la enfermedad, las pruebas y tratamientos necesarios, en un sobre cerrado con la indicación «**secreto médico**» a la atención del **médico inspector de salud pública** (Misp de la Ddass/prefectura[1]). A continuación, hay que dirigirse a la **prefectura** del lugar de domicilio, donde un agente le precisará la continuación del procedimiento. Como el **informe médico** es **confidencial**, la prefectura no tiene autorización para leerlo. La prefectura lo transmite al Misp que dictaminará a favor o en contra.

No se debe confundir la solicitud de asilo con la solicitud de permiso de residencia por enfermedad muy grave.
Si hay una solicitud de asilo pendiente, la mayoría de las prefecturas rechazan actualmente el registro de una solicitud de tarjeta de residencia. Si existen motivos para presentar las dos solicitudes a la vez, hay que recurrir a una asociación especializada o a un abogado (ver pág. 76).

1 Para París, el médico jefe de la prefectura de policía.



Soutien juridique

Les décisions de l'administration sont écrites et souvent envoyées par courrier. **La « boîte aux lettres » est un outil précieux : il faut s'assurer qu'elle fonctionne ou passer au moins tous les 15 jours à sa domiciliation.** Contrôler attentivement les courriers reçus. En cas de lettre recommandée, le facteur laissera un avis de passage dans la boîte aux lettres : il faut absolument aller chercher cette lettre au bureau de poste dans les 15 jours, sinon elle sera retournée à l'expéditeur et il sera considéré que le destinataire en a eu connaissance.

Soutien d'un avocat

Pour les personnes qui n'ont pas d'argent, les frais d'avocat peuvent dans certains cas être payés par « l'aide juridictionnelle ». Il est possible de choisir librement son avocat, s'il accepte ce mode de paiement. Sinon, il faut demander qu'un avocat soit désigné d'office par le bureau de l'aide juridictionnelle.

L'aide juridictionnelle pour la demande d'asile

Seuls les demandeurs d'asile entrés en France avec un visa ou libérés de « zone d'attente » avec un « sauf-conduit » peuvent demander l'aide juridictionnelle pour être défendus devant la CRR.

L'aide juridictionnelle pour le droit au séjour

Il n'y a pas de condition de titre de séjour pour les recours au tribunal administratif (TA) contre les refus de délivrance de carte de séjour. Les étrangers sans titre de séjour peuvent aussi en bénéficier.

Comment demander l'aide juridictionnelle ?

Réclamer un formulaire à la mairie ou au tribunal et l'adresser :
- soit, pour la procédure d'asile, à la CRR (voir p. 72) ;
- soit, pour un recours contre un refus de titre de séjour, au bureau d'aide juridictionnelle du tribunal de grande instance du lieu de domicile.

Apoyo jurídico



Las decisiones de la administración se suelen entregar por escrito y a menudo se envían por correo. **El «buzón» es un instrumento de mucho valor: hay que asegurarse de que funciona o pasar al menos cada 15 días por su domicilio.** Es preciso controlar con cuidado las cartas que se reciben. En caso de cartas certificadas, el cartero dejará un aviso en el buzón: hay que ir a buscar absolutamente esta carta a la oficina de correos en un plazo de 15 días, si no, se devuelve al remitente y se considera que el destinatario ha tenido conocimiento de ella.

Asesoramiento de un abogado.

Para las personas sin dinero, los gastos de abogados pueden ser cubiertos en algunos casos por la «asistencia judicial». Es posible elegir libremente el abogado, si acepta esta forma de pago. Si no, hay que solicitar la designación de un abogado de oficio por parte de la oficina de asistencia judicial.

Asistencia judicial para la solicitud de asilo.

Sólo los solicitantes de asilo que hayan entrado en Francia con un visado o libres de la «zona de espera» con un «salvoconducto» pueden solicitar asistencia judicial para ser defendidos ante la CRR.

Asistencia judicial para el derecho de residencia.

No hay condiciones de permiso de residencia para los recursos al tribunal administrativo (TA) contra las denegaciones de entrega de tarjeta de residencia. Los extranjeros sin permiso de residencia pueden beneficiarse igualmente.

¿Cómo se solicita la asistencia judicial?

Obtenga un formulario en el ayuntamiento o en el tribunal y envíelo a:
- para el procedimiento de asilo, a la CRR (ver pág. 72) ;
- o, para un recurso contra una denegación del permiso de residencia, a la oficina de asistencia judicial del Tribunal de gran instancia del lugar de domicilio.



Soutien juridique

Il existe des associations de soutien

Pour ceux qui n'ont pas droit à l'aide juridictionnelle, ou pour un conseil, il est possible d'être aidé gratuitement par des associations de soutien aux étrangers.

En cas de reconduite à la frontière (APRF)

Aux personnes sans titre de séjour, la préfecture peut adresser (au guichet, par la police ou par la poste) un arrêté préfectoral de reconduite à la frontière (APRF). L'APRF peut être mis à exécution à tout moment (arrestation, rétention administrative, embarquement). Ceux qui s'opposent à cette mesure (refus d'embarquer) risquent jusqu'à 3 ans de prison et jusqu'à 10 ans d'interdiction du territoire français.

Un recours écrit en annulation de l'APRF peut être déposé ou faxé au tribunal administratif (TA) dans les 48 heures si l'APRF est remis en main propre (y compris les veilles de week-end et jours fériés) **ou dans les 7 jours** s'il est reçu par la poste. Ce recours suspend temporairement l'exécution de la reconduite mais pas la rétention administrative.



Demandez les coordonnées des associations d'aide à :

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Les personnes placées en rétention administrative peuvent demander à rencontrer le représentant de la Cimade sur place : **DER (Défense des étrangers reconduits).**



Existen asociaciones de apoyo.
Para aquellos que no tienen derecho a la asistencia judicial o para asesoramiento, es posible recibir ayuda de forma gratuita por parte de asociaciones de apoyo a extranjeros.

En caso de repatriación a la frontera (APRF).
A las personas sin permiso de residencia, la prefectura puede enviar (a la oficina, por la policía o por correo) una orden gubernativa de repatriación a la frontera (APRF, arrêté préfectoral de reconduite à la frontière). El APRF puede ejecutarse en cualquier momento (arresto, retención administrativa, embarque). Los que se opongan a esta medida (negativa a embarcarse) se enfrentan hasta 3 años de prisión y hasta 10 años de prohibición de residencia en territorio francés.

Se puede interponer un recurso escrito de anulación del APRF o enviarlo por fax a un tribunal administrativo (TA) en un plazo de 48 horas si el APRF se entrega en manos propias (incluidas las vísperas de fines de semana y días de fiesta) **o en un plazo de 7 días** si se recibe por correo. Este recurso suspende temporalmente la ejecución de la repatriación pero no la retención administrativa.



Solicite la dirección de las asociaciones de ayuda a:

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Las personas que se encuentren en retención administrativa pueden pedir una entrevista con el representante de la Cimade in situ: **DER (Défense des Étrangers Reconduits)**



Protection sociale

Les réfugiés et titulaires d'une carte de 10 ans peuvent accéder à l'ensemble de la protection sociale. Les réfugiés statutaires peuvent être hébergés en Centre provisoire d'hébergement (CPH).

Les étrangers titulaires d'une carte de séjour de 1 an peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Oui, en général
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en centre de réadaptation sociale	Possible
Logement en HLM	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI	Non, sauf si 5 ans de résidence régulière
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Oui
Prestations familiales	Oui
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Protección social



Los refugiados y titulares de una tarjeta de 10 años pueden tener acceso a toda la protección social. Los refugiados legales pueden alojarse en el Centro provisional de alojamiento (CPH).

Los extranjeros titulares de una tarjeta de residencia de 1 año pueden beneficiar de determinados dispositivos de protección social:

Protección médica y de tratamientos	Sí, ver pág. 6-18
Autorización de trabajo	Sí, en general
Alojamiento de urgencia	Posible
Alojamiento en centros de readaptación social	Posible
Alojamiento de alquiler reducido	Posible
Ayuda social a la infancia	Sí
Ingreso mínimo de inserción (RMI)	No, excepto en caso de 5 años de residencia regular
Otros subsidios mínimos sociales (subsidios de «adulto minusválido» y «padre o madre sólo», etc.)	Sí
Prestaciones familiares	Sí
Tarifa reducida en transportes	Sí, en caso de CMU complementaria o AME
Escolarización infantil	Sí, obligatoria
Asistencia judicial	Ver pág. 76



Protection sociale

Les demandeurs d'asile autorisés à séjourner en France pendant la procédure peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Non, sauf dérogation
Allocation d'insertion pour demandeurs d'asile (Assedic)	Oui, sauf si hébergé en Centre d'accueil (Cada)
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en Centre d'accueil (Cada)	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI ou minimum vieillesse	Non
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Non
Prestations familiales	Non en pratique
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Les étrangers titulaires d'une autorisation provisoire de séjour ou sans titre de séjour peuvent demander une protection maladie (voir p. 6-18) et bénéficier de l'aide juridictionnelle en cas de refus de carte de séjour (voir p. 76). Ils peuvent bénéficier de l'Aide sociale à l'enfance, et toute structure d'hébergement est autorisée à les prendre en charge. Ils n'ont pas le droit à l'allocation « adulte handicapé ».



Permanence juridique du Gisti : 01 43 14 60 66
Du lundi au vendredi, 15 h à 18 h



Los solicitantes de asilo autorizados a residir en Francia durante el procedimiento pueden tener acceso a determinados dispositivos de protección social:

Protección médica y de tratamientos	Sí, ver pág. 6-18
Autorización de trabajo	No, excepto derogación
Subsidio de inserción para solicitantes de asilo (Assedic)	Sí, excepto en caso de alojamiento en Centro de acogida (Cada)
Alojamiento de urgencia	Posible
Alojamiento en Centro de acogida (Cada)	Posible
Ayuda social a la infancia	Sí
Ingresos mínimos de inserción o subsidio mínimo de vejez	No
Otros subsidios mínimos sociales (subsidios de «adulto minusválido» y «padre o madre sólo», etc.)	No
Prestaciones familiares	No, en la práctica
Tarifa reducida en transportes	Sí, en caso de CMU complementaria o AME
Escolarización infantil	Sí, obligatoria
Asistencia judicial	Ver pág. 76

Los extranjeros titulares de autorizaciones provisionales de residencia o sin permiso de residencia pueden solicitar una protección médica (ver pág. 6-18) y beneficiarse de la asistencia judicial en caso de denegación de la tarjeta de residencia (ver pág. 76). Pueden beneficiarse de la Ayuda social a la infancia y todas las estructuras de alojamiento están autorizadas a cubrirles. No tienen derecho al Subsidio de «adulto minusválido».



Servicio jurídico permanente del Gisti: 01 43 14 60 66
De lunes a viernes, 15h-18h



Besoins du quotidien

- Pour les accueils de jour, les aides alimentaires, les écrivains publics, les ateliers de coiffure gratuits, les douches, les vêtements, s'adresser à la mairie pour voir l'assistant social du secteur ou demander de l'aide aux associations.



Demandez les coordonnées des associations d'aide au Secours Catholique : 01 45 49 73 00



Pour un hébergement d'urgence
(pour le soir même et quelques nuits) :
Samu social : appel gratuit d'un poste fixe, 24 h/24 au 115

- **Les personnes concernées par le VIH** peuvent demander le soutien du service social de l'hôpital.



Pour obtenir les coordonnées des associations regroupant des personnes concernées par le VIH :

Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit d'un poste fixe)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

Solidarité Sida : 01 53 10 22 22

Necesidades diarias



- Para las acogidas de día, ayudas alimenticias, escritores públicos, talleres de peluquería gratuitos, duchas, ropa, es preciso dirigirse al ayuntamiento para ver al asistente social del sector o solicitar ayuda de las asociaciones.



Solicite la dirección de las asociaciones de ayuda al Socorro Católico (Secours catholique): 01 45 49 73 00



- Para consultar alojamientos de urgencia (para la misma noche y algunas noches):

Samu social : llamada gratuita desde un teléfono fijo, 24 h/24 al 115

- **Las personas afectadas por el VIH** pueden solicitar el apoyo del servicio social del hospital.



Para obtener la dirección de las asociaciones que reúnen a personas afectadas por el VIH:

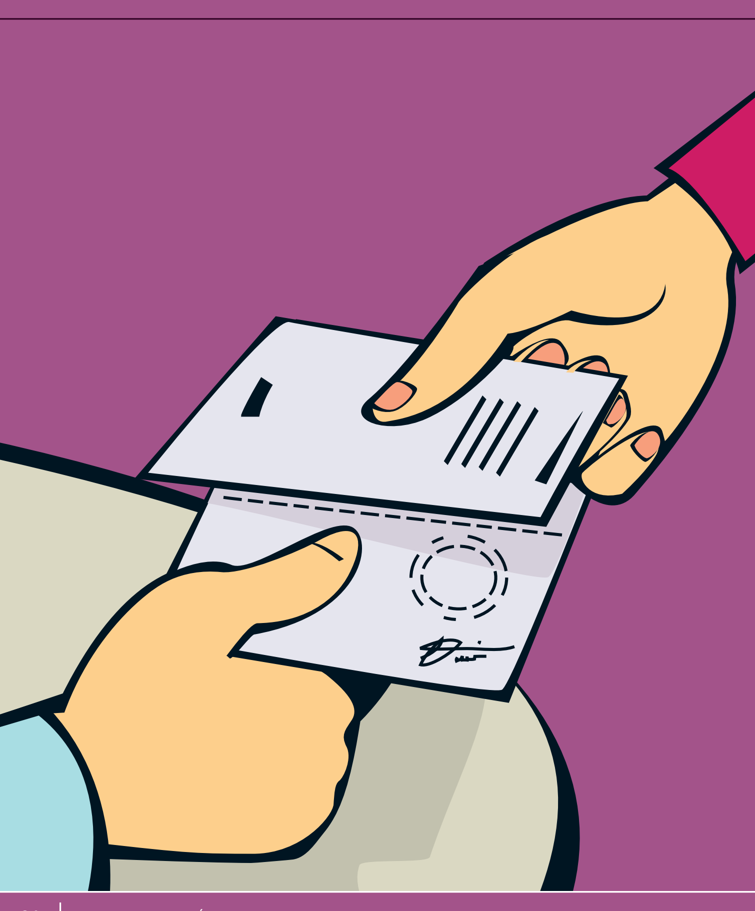
Sida Info Service : 0800 840 800
(gratis desde un teléfono fijo)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

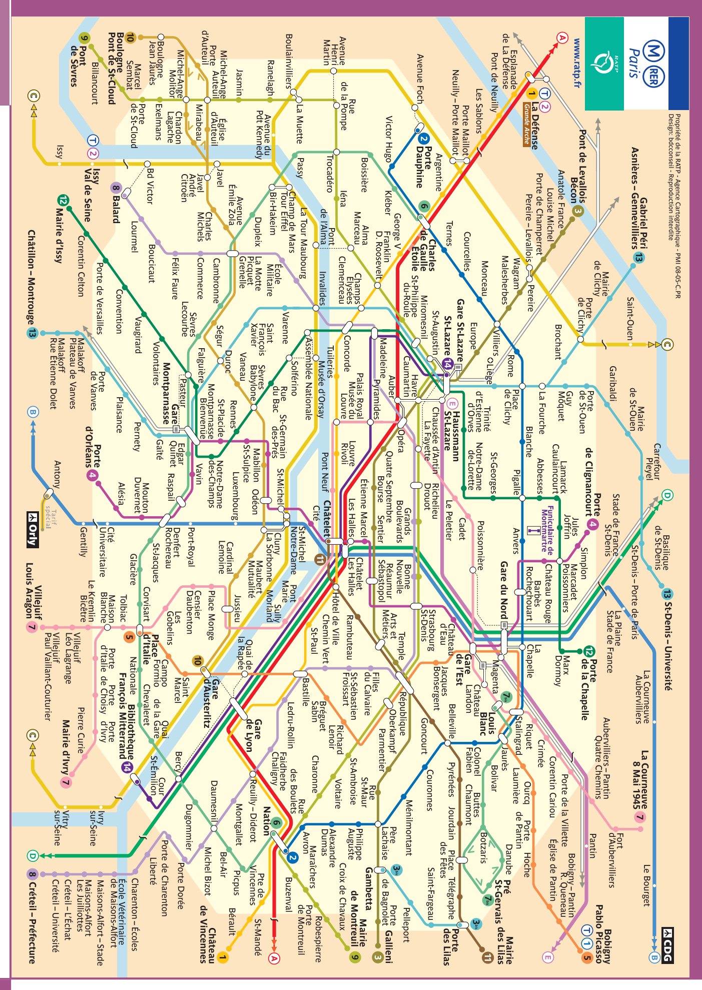
Solidarité Sida : 01 53 10 22 22



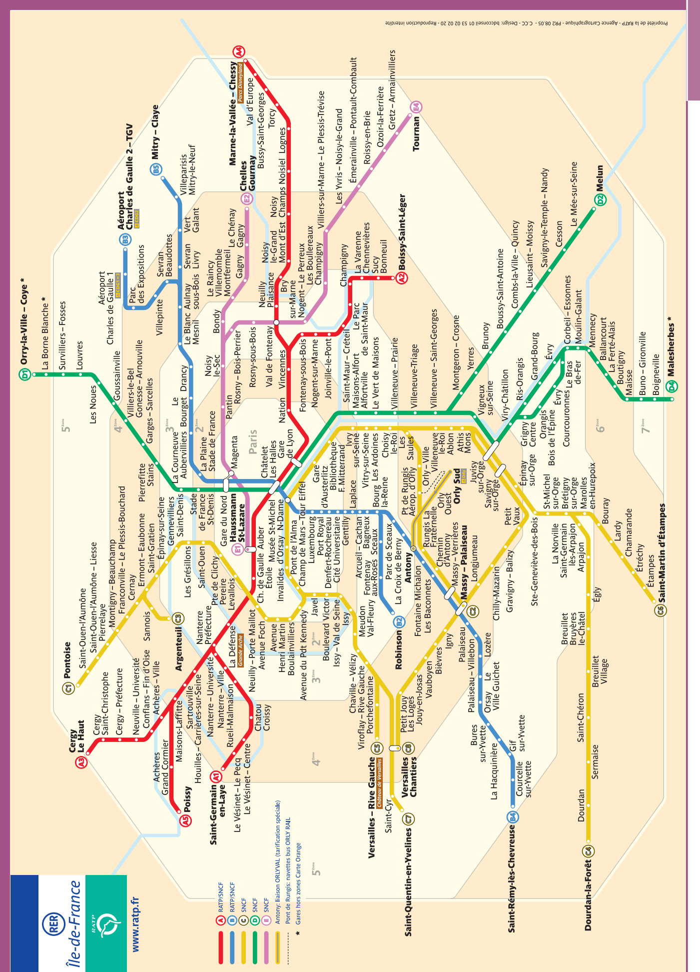
VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

INFORMACIÓN PERSONAL Y PRÁCTICA

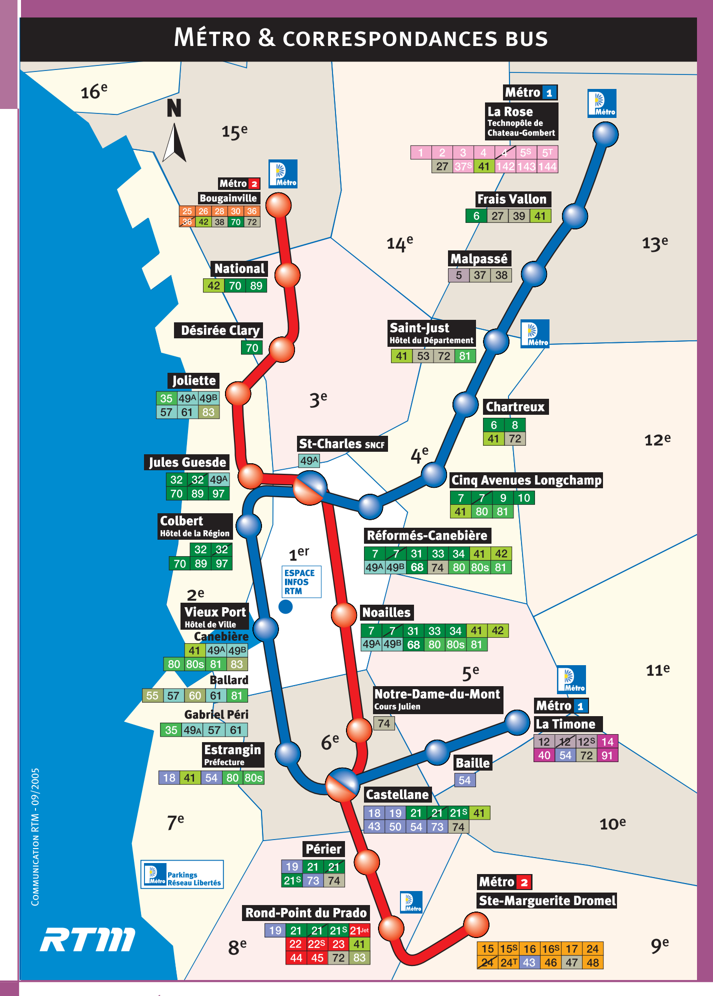
Plan du métro parisien / Plan del metro de París

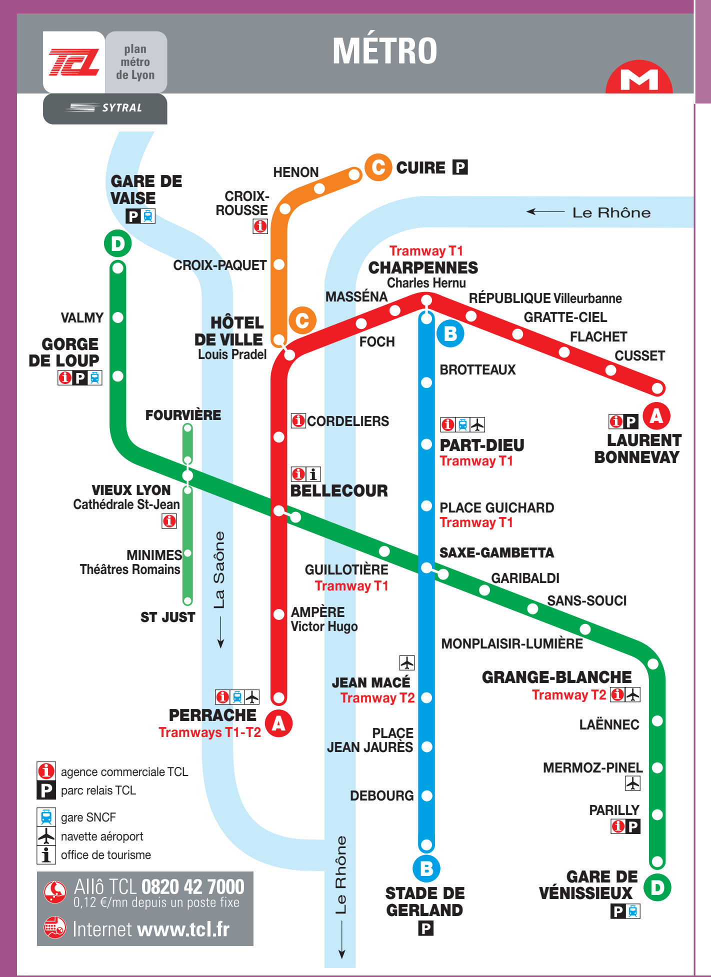


Plan du RER francilien / Plan del RER de Île-de-France



Plan du métro marseillais / Plan del metro de Marsella




TCL
plan métro de Lyon
SYTRAL
MÉTRO
M
GARE DE VAISE
HENON
CUIRE
CROIX-ROUSSE
Le Rhône
CROIX-PAQUET
Tramway T1
CHARPENNES
Charles Hernu
MASSÉNA
RÉPUBLIQUE Villeurbanne
VALMY
HÔTEL DE VILLE
Louis Pradel
GRATTE-CIEL
FOCH
FLACHET
GORGE DE LOUP
CUSSET
BROTTEAUX
FOURVIÈRE
CORDELIERS
PART-DIEU
Tramway T1
LAURENT BONNEVAY
BELLECOUR
VIEUX LYON
Cathédrale St-Jean
PLACE GUICHARD
Tramway T1
SAXE-GAMBETTA
MINIMES
Théâtres Romains
GUILLOTIÈRE
Tramway T1
GARIBALDI
La Saône
SANS-SOUCI
ST JUST
AMPÈRE
Victor Hugo
MONPLAISIR-LUMIÈRE
JEAN MACÉ
Tramway T2
GRANGE-BLANCHE
Tramway T2
PERRACHE
Tramways T1-T2
LAËNNEC
PLACE JEAN JAURÈS
agence commerciale TCL
parc relais TCL
MERMOZ-PINEL
DEBOURG
gare SNCF
navette aéroport
office de tourisme
PARILLY
Le Rhône
Allô TCL 0820 42 7000
0,12 €/mn depuis un poste fixe
Internet www.tcl.fr
STADE DE GERLAND
GARE DE VÉNISSIEUX

Calendrier 2006 / Calendario 2006

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Février

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Mars

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Avril

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mai

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Juin

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Calendrier 2007 / Calendario 2007

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mars

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avril

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Août

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Vos contacts/ Contactos

Nom-Prénom/Nombre y apellidos

Adresse/Dirección

Adresse/Dirección

Téléphone/Teléfono

Vos prochains rendez-vous/ Próximas citas

Date et heure/Fecha - hora	Lieu/Lugar

La structure qui vous accueille/ Estructura de acogida

Etiqueta

Etiqueta «NIP»

Datos

Apellido

Nombre

Dirección

Código postal

Ciudad

ALBANAIS
ANGLAIS
ARABE
ARMÉNIEN
BENGALI
BULGARE
CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS MANDARIN
ESPAGNOL
GÉORGIEN
HINDI
KURDE
OURDOU
PORTUGAIS
PULAR
ROUMAIN
RUSSE
SERBE
SONINKÉ
TAMOUL
TURC
WOLOF

Esta cartilla la entrega personalmente un profesional de la salud o del área social.

Se trata a la vez de un documento de información sobre las principales cuestiones relacionadas con la salud y de un libro de enlace que permite a los profesionales médicos y sociales a los que acude coordinar mejor la ayuda que puedan proporcionarle. Su presentación bilingüe permite igualmente facilitar la comprensión recíproca que pueda tener con el médico, el asistente social o cualquier otro profesional de salud que solicite.

Ce livret vous est remis personnellement par un professionnel de santé ou du social.

Il s'agit à la fois d'un document d'information sur les principales questions liées à la santé et d'un carnet de liaison permettant aux professionnels médicaux et sociaux que vous consultez de mieux coordonner l'aide qu'ils peuvent vous apporter. Sa présentation bilingue facilite la compréhension réciproque dans les échanges que vous pouvez avoir avec le médecin, l'assistante sociale, ou tout autre professionnel de santé que vous sollicitez.

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
Esta cartilla ha sido realizada con ayuda de:











Ministère de la Santé et des Solidarités
www.sante.gouv.fr



www.comede.org



www.inpes.sante.fr

3113-06221-L - Partenaire Production - Conception et mise en page PARIMAGE - Illustrations : BOUL